

Обучение дошкольников плаванию.

Практическое значение занятий плаванием огромно. Оно всесторонне развивает и закаливает организм (особенно дыхательную систему), так как на него при этом воздействуют сразу вода, солнце и воздух. Ребенку легче держаться на воде, нежели взрослому, поскольку подкожный жировой пласт у детей толще. Уже достигнув 7—9 месяцев, ребенок может (должен!) суметь самостоятельно продержаться на поверхности воды 8—10 мин. Однако этого можно достигнуть только при условии систематических и разнообразных тренировок на воде. Детей дошкольного возраста лучше всего учить плаванию в специально отведенных для этого местах. В ДОО — в плавательных бассейнах, а когда детям позволяют купаться в естественных водоемах, то при этом нужно придерживаться следующих правил:

1. Выбирая место для купания, воспитатель должен проверить глубину, тщательно изучить дно, чтобы убедиться, что оно не содержит ям.

2. Уровень воды не должен превышать 80 см, дно не должно быть каменистым, течение — быстрым.

3. Дно должно быть ровным, вода проточной, берег сухим и не загрязненным.

4. Площадь, отведенная для купания детей, должна быть помечена отчетливо видными цветными поплавками, флажками, изгородью и т.д.

5. Воспитатель, обучающий детей плаванию, прежде всего обязан сам хорошо уметь плавать, знать правила оказания помощи, уметь моментально оказать первую помощь. Хорошо, если на занятиях по плаванию присутствует кто-либо из медицинского персонала или другие работники детского сада.

6. Купание и подготовка к плаванию должны сочетаться с солнечными ваннами и организуются ежедневно во время прогулки или после дневного сна.

Сначала детям разрешается быть в воде 5—10 мин при условии, что ее температура 20—24°C, а температура воздуха 24—28°C. Заметив, что детям становится хоть немного холодно (а об этом можно догадаться по побледневшему лицу), нужно потребовать немедленного выхода из воды, проследить, чтобы дети как можно лучше вытерли полотенцами лицо, шею, голову, спину, живот и другие части тела, хорошо прочистили бы уши.

Когда дети учатся плавать, нужно приучить их не бояться воды. Дети дошкольного возраста часто боятся воды — нужно помочь им преодолеть этот страх, научить не бояться брызг, попадающих на лицо, смело входить в воду, окунаться, двигать в воде руками ногами. Если ребенок боится самостоятельно войти в воду, воспитатель берет его за руку, помогает преодолеть страх и окунуться. Лучше всего чувство страха преодолевается, когда воспитатель держит ребенка за руки так, чтобы он был лицом к ней, и незаметно вводит ребенка в воду.

Обучение детей плаванию предполагает использование следующих упражнений.

1. Научить двигаться в воде в различных направлениях и в разных положениях: лежа на животе, на спине, бегать с игрушками по воде и без них. При этом воспитатель должен придать детской возне форму игры: движение, когда каждый машет одной рукой («лодочка с веслами»), спрятав руки за спиной («ледорез»), руки, сжатые в кулаки, выпрямлены вперед («рыба»), стоя на четвереньках («крокодил»), пятиться назад («рак») и бежать, высоко поднимая колени («лошадка»), и т.д.

2. Учить детей нырять в воду с головой. Дети плещутся, руками разбрызгивая воду, делают «дождь». После этих упражнений можно попробовать нырнуть, пригнувшись, чтобы вода доходила до уровня глаз, потом — лежа на спине. Затем можно предложить окунуть голову, придерживая ее руками. Нужно, чтобы, окунувшись с головой, дети задержали дыхание. Научив ребят нырять таким образом, можно разрешить им посмотреть под водой сквозь пальцы рук.

3. Обучать движениям ног вверх-вниз, сначала сидя на берегу, а потом уже сидя в воде. Движения выполняются выпрямленными ногами. Познакомив детей с движениями ног в положении сидя, можно приступить к обучению их тем же движениям в положении лежа на спине или на животе (в неглубоком месте). При этом упражнении нужно использовать различные резиновые игрушки: круги, надувные подушки и т.д.

4. Обучать движениям рук, используя сначала скамеечки. Дети учатся попеременно каждой рукой выполнять гребок. После этого движения рук и ног выполняются в воде, вначале касаясь ногами дна (как «крокодил»). Это упражнение напоминает плавание стилем кроль, только без выбрасывания рук вперед.

5. Учить выдоху в воду. Это упражнение вначале можно выполнять на берегу. С ладошки дети учатся сдувать легкий предмет (бумажку - листок, перо и т.д.). В воде, нырнув до подбородка, дети стараются «сдуть» воду («охлаждают горячий чай»). После этих упражнений можно разрешить детям, нырнув, делать выдох в воде. Необходимо знать, что дети дошкольного возраста обычно делают выдох в воде, присев на корточки, расставив руки в стороны. Так им легче сохранять равновесие. В воде можно играть в разнообразные игры.

1. «Фонтан» — дети, сидя в неглубоком месте, образуют круг. По сигналу воспитателя они колотят ногами по воде, стараясь вызывать как можно больше брызг. Эта игра позволяет детям привыкнуть к брызгам.

2. «Море штормит» — дети входят в воду по пояс, встают один за другим чередой или в кружок. По знаку воспитателя разбегаются в стороны, приседают, выпрямив руки в стороны, стараясь поднять побольше волну. По следующему знаку воспитателя «ветер затихает», дети возвращаются в первоначальный строй.

3. «Воробьи в воде» — на неглубоком месте дети подпрыгивают, отталкиваясь обеими ногами, стараясь выпрыгнуть из воды.

4. «Поезд и тоннель» — стоя по одному, дети кладут руки впереди стоящему на поясницу, изображая «поезд». Двое детей, стоя лицом к лицу,

соединив руки, изображают «тоннель», руки ребят касаются воды. Чтобы «поезд» миновал «тоннель», ребята должны нырнуть в воду. Когда весь «поезд» проезжает, дети, изображавшие тоннель, встают в хвост вереницы. А первая пара «поезда» образует «тоннель».

Учитывая возрастные особенности ребенка 5—6 лет, выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным. Зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует дисциплинированности, эффективности обучения.

У детей мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослых, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении удлиняются. Этим объясняется тот факт, что ребенок быстро утомляется, однако физическая утомляемость у него быстро проходит. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам. Поэтому ребенку легче бегать, чем стоять на одном месте.

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, которые уже к 5 годам достаточно хорошо развиты и постепенно начинают вовлекать в работу и мелкие слаборазвитые группы мышц. Поэтому занятия плаванием для всестороннего развития мышечной системы ребенка особенно благоприятны.

Движения при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью, цикличностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечной группы последовательно чередуются, что оказывает очень благоприятное воздействие на ребенка. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также благоприятно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы.

Многие ритмичные движения ног при плавании, особенно в старшем дошкольном возрасте при недостаточно развитом тазовом поясе, обеспечивают большую разностороннюю нагрузку на нижние конечности, чем укрепляется тазовый пояс. Ребенок 6 лет способен усваивать сложные по координации движения, и именно плавание содействует их развитию.

Пребывание в воде вызывает отдачу тепла, и она будет тем больше, чем ниже температура воды. При продолжительном пребывании в воде температура тела снижается. Переохлаждение недопустимо. При систематических занятиях плаванием сосудистая система дошкольника быстро приспосабливается к изменениям температуры воды и возникает устойчивость к холоду, что немаловажно при закаливании организма. В 5—6 лет ребенок достаточно хорошо осваивает и выполняет различные движения, однако у него наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации

торможения. В связи с этим движения дошкольников усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки, для вовлечения в раннем возрасте в занятия физкультурой и спортом, и, кроме того, плавание является таким же необходимым навыком, как и умение бегать, прыгать и т. Помимо прикладного значения плавания, необходимого для жизни, важно как можно раньше выявить у ребенка способность к освоению тех или иных плавательных движений в индивидуальной последовательности, сформировать и поддерживать у него в дальнейшем стремление к острой борьбе и победам в спорте, что будет способствовать развитию у него стойкого интереса к занятиям физкультурой и занятости во внеурочное время.

В результате обучения плаванию дети очень хорошо осваивают различные его способы: брасс, дельфин, выполнение поворотов и старта.

Исследования, проведенные с младшими школьниками (Т.А. Протченко) и старшими дошкольниками (М.К. Ланцовой, И. Головой и др.), направленные на нетрадиционные системы одновременного освоения ребенком разных способов плавания, показали результативность данного метода. Каждому малышу изначально присущ свой способ плавания.

Наиболее эффективным для овладения навыком плавания на начальной стадии обучения ребенка шестого года жизни является плавание неспортивным способом, которое лучше получается у ребенка. Его знакомят с элементами всех спортивных стилей (брасс, кроль на груди и спине, дельфин) и с различными их сочетаниями (руки брасс — ноги кроль; руки брасс — ноги дельфин; дельфин на спине и т.д.).

Ребенок лучше усваивает неспортивный (облегченный) способ: руки брасс — ноги кроль. При этом дыхание у него произвольное (в спортивном плавании это наиболее трудная часть обучения), что облегчает освоение этого стиля. На последующих занятиях совершенствуется освоение остальных способов по элементам и полной координации движений. Обучение плаванию сочетается с различными упражнениями в воде — гидроаэробикой: ходьба и бег по пояс в воде; ходьба, бег спиной вперед; подпрыгивания, прыжки; общеразвивающие упражнения: держась за поручень бортика типа велосипед, упражнения на растяжку и др.

Ребенка учат выполнять традиционные упражнения: дельфин, крокодил и др.; проводят подвижные игры, игровые упражнения, хороводы, эстафеты и т.д. Навыки, полученные ребенком, завершаются в спортивных праздниках.

Важную роль при обучении плаванию играет ознакомление ребенка с лучшими спортсменами-пловцами, формирующее и воспитывающее у него интерес и любовь к спорту.

Обязательным условием обучения ребенка плаванию является теснейший контакт с родителями.